

Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Perilaku Phubbing pada Pelajar SMK X Jakarta

¹Rana Zahra Mulyana ²Arie Rihardini Sundari,
^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: ¹Ran.2124090124@upi-yai.ac.id, ²arie.rihardini@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Perilaku *Phubbing* pada generasi Z menunjukkan respek yang rendah dalam interaksi dengan lingkungannya. Hal ini merupakan salah satu dampak dari dunia digital yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 90 pelajar SMK X Jakarta, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala model *likert* yang dikonstruksi sendiri oleh penulis, mencakup skala *fear of missing out* dan skala perilaku *phubbing*. Pengolahan data penelitian ini dilaksanakan melalui JASP 0.18.3.0 for windows. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *fear of missing out* terbukti berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta. Kontribusi *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta sebesar 42,8%, sedangkan kontribusi 57,2% lainnya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi, perilaku *phubbing* dan *fear of missing out* pada pelajar SMK X Jakarta ditemukan sebagian besar pada tingkatan sedang.

Kata kunci : *phubbing, fear of missing out, generasi Z*

ABSTRACT

Phubbing behavior in generation Z shows low respect in interactions with their environment. This is one of the impacts of the uncontrolled digital world. This study aims to examine the influence of *fear of missing out* on *phubbing* behavior in students of SMK X Jakarta. The research sample consisted of 90 students of SMK X Jakarta, selected using a *purposive sampling* technique. Data were collected through a *Likert* scale model constructed by the author, including the *fear of missing out* scale and the *phubbing* behavior scale. Data processing in this study was carried out using JASP 0.18.3.0 for windows. The results of a simple regression analysis showed that *fear of missing out* was proven to influence *phubbing* behavior in SMK X Jakarta students. The contribution of *fear of missing out* to *phubbing* behavior in SMK X Jakarta students was 42.8%, while the remaining 57.2% contribution came from other factors not examined in this study. Based on the categorization results, *phubbing* behavior and *fear of missing out* in SMK X Jakarta students were found to be mostly at a moderate level.

Keyword : *phubbing, fear of missing out, Z generation*

1. PENDAHULUAN

Remaja atau pelajar erat terkait dengan aktivitas di dunia digital, baik untuk tujuan pembelajaran, berkomunikasi ataupun sekedar mendapatkan hiburan sehingga cenderung mengabaikan interaksi dengan lingkungan sekitar. *Smartphone* memungkinkan akses internet mudah, akibatnya membuat remaja yang menggunakan *smartphone* untuk mengatasi kecemasan akan keingintahuan tentang apa yang dilakukan teman-temannya di dunia maya, yang pada akhirnya mengabaikan lawan bicara (perilaku *phubbing*), (Hura dkk, 2021). Fenomena *phubbing* terjadi ketika seseorang mengabaikan orang lain karena berfokus pada *ponselnya*, akibat dari suatu kebutuhan yang terus dicari dan harus dipenuhi melalui media sosial yang ada di *smartphone*, yang merupakan indikasi *fear of missing out*, (Frans & Nugrahawati, 2024). Penelitian ini akan berfokus pada seberapa besar pengaruh *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta.

Perilaku *phubbing* dapat terjadi pada siapapun dan peran apapun; mulai dari usia remaja, dewasa, hingga lanjut usia (Balta dkk, 2020; Van der Schyff, 2022), bahkan orang tua, baik ayah ataupun ibu, yang berdampak pada perkembangan anak-anaknya, karena menimbulkan konflik orang tua-anak, (Liu dkk, 2024). Konflik diantara pasangan dapat pula dipicu oleh perilaku *phubbing*, yang berdampak pada munculnya perasaan negatif satu sama lain, (Frackowiak, Hilpert & Russell, 2023).

Berbagai faktor dapat mempengaruhi perilaku *phubbing* seseorang. Balta dkk (2020), dalam penelitiannya menemukan bahwa selain *fear of missing out*, gender, *neuroticism*, *trait anxiety* dan *problematic instagram use* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* remaja dan individu dewasa

awal. Peningkatan presentasi diri (*false self-presentation*) seseorang di *instagram* dan kecemasan penampilannya di muka umum (*social appearance anxiety*), yang disertai dengan *fear of missing out*, berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, mulai dari usia remaja hingga individu lanjut usia, (Van der Schyff, 2022; Batmaz dkk, 2024). Secara umum, individu yang memiliki *smartphone addiction* akan cenderung merasa kesepian, kemudian melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) disertai dengan *fear of missing out*, kemudian pada akhirnya individu tersebut akan melakukan perilaku *phubbing* saat berinteraksi, (Safdar Bajwa dkk, 2023).

Sikap seorang *phubbees* (sebutan untuk pelaku *phubbing*) yang terobsesi dengan *smartphonanya*, mendominasi aktivitas sehari-hari. Lazimnya, seseorang tidak hanya menggunakan ponsel pintar yang dimilikinya untuk mengisi kekosongan, tetapi berlanjut ketika melakukan dua percakapan secara bersamaan, yaitu komunikasi langsung dan di dunia maya, saat makan malam bersama atau kegiatan lainnya menempatkan ponsel pintar di dekatnya untuk berjaga-jaga, dan tidak dapat mengikuti rapat tanpa memeriksa ponsel pintarnya terlebih dahulu, (Pemayun & Suralaga, 2020). Berdasarkan interview awal, pelajar SMK X di Jakarta sering mengalami perilaku *phubbing*, terutama selama istirahat. Pelajar sering terlihat berkumpul, tetapi sibuk dengan *smartphone* masing-masing, misalnya bermain *game online* atau mengakses media sosial. Akibatnya, interaksi tatap muka berkurang. Sebagian siswa mengatakan sulit untuk menahan diri untuk tidak membuka *smartphone* ketika ada notifikasi atau saat merasa bosan. Namun, beberapa siswa mencoba membatasi penggunaan *smartphone* dengan menyimpannya atau menonaktifkannya. Selain itu, pelajar merasa khawatir akan kehilangan sesuatu,

sehingga merasa perlu terus memantau *smartphone* masing-masing agar tidak ketinggalan tren atau berita terbaru. Kebiasaan penggunaan *smartphone*, diakui pelajar meningkat sejak pandemi COVID-19. Beberapa pelajar bahkan mengakui telah menjadi korban dan sekaligus pelaku *phubbing* dalam interaksi kelompok.

2. LANDASAN TEORI

2.1. Perilaku *Phubbing*

Komunikasi yang disertai dengan interaksi yang saling menghargai satu sama lain (*respectful*) berasal dari sikap dan pribadi yang saling memuliakan. Dalam penelitian ini, dibahas mengenai bagaimana seorang *phubbees* masih berproses ke arah *respectful communication* tersebut. Perilaku *phubbing* akan mengarah pada rusaknya hubungan dan rendahnya kesejahteraan *phubbees*, (Chu dkk, 2022). Merujuk pada konsep yang dikemukakan oleh Tandon dkk, (2022) bahwa *phubbing* merupakan 'kondisi individu' yang meliputi emosi dan perilaku negatif yang bertentangan dengan norma sosial yang berlaku dalam percakapan sopan. Hakikatnya, istilah "*phubbing*" merupakan gabungan dari kata "*phone*" dan "*snubbing*" dan merujuk pada fenomena yang tersebar luas dan dapat diamati di mana individu berkonsentrasi pada ponsel pintar mereka di lingkungan sosial tanpa memberikan perhatian yang cukup kepada orang lain, (Chotpitayasunondh & Douglas dalam Pivetta dkk, 2024). Sementara Karadağ dkk (2015), merumuskan perilaku *phubbing* sebagai seseorang yang melihat ponselnya saat berbicara dengan orang lain, berurusan dengan ponselnya, dan menghindari komunikasi interpersonal. Dengan demikian perilaku *phubbing* merupakan sikap dan perilaku seseorang yang hanya berkonsentrasi menggunakan *smartphone*-nya dan mengabaikan orang lain di sekitarnya.

Menurut Karadağ dkk (2015) terdapat dua aspek perilaku *phubbing*, yaitu:

- 1) Gangguan komunikasi (*Communication disturbance*)
Phubbing sebagai gangguan komunikasi merujuk pada gangguan yang terjadi dalam komunikasi interpersonal secara langsung akibat keterlibatan individu dengan *smartphone*-nya saat sedang berinteraksi dengan orang lain. Individu dengan sengaja melakukan komunikasi lain dengan *smartphone* ketika sedang berkomunikasi tatap muka. Perilaku ini menyebabkan hilangnya kehadiran penuh dalam percakapan tatap muka dan menurunkan kualitas komunikasi, karena perhatian lebih difokuskan pada *smartphone* daripada lingkungan sosial sekitarnya.
- 2) Obsesi terhadap *smartphone* (*Smartphone obsession*)
Obsesi terhadap *smartphone* digambarkan sebagai keterikatan emosional dan kebutuhan konstan individu terhadap keberadaan *smartphone*, bahkan ketika sedang tidak berada dalam situasi komunikasi sosial. Individu dengan tingkat *smartphone obsession* yang tinggi akan selalu memastikan ponselnya berada dalam jangkauan.

2.2. *Fear of missing out*

Berbagai konsep yang menerangkan tentang *fear of missing out* merujuk pada persepsi seseorang bahwa dirinya khawatir akan kehilangan momen kebersamaan yang menyenangkan dengan teman-temannya. Sebagaimana Holte (2023) menyatakan bahwa *fear of missing out* adalah suatu bentuk kecemasan jika seseorang tidak akan mendapatkan pengalaman yang memuaskan. Ditambahkan pula bahwa bentuk kecemasan ini berupa suatu kondisi (*state*) atau sifat (*trait*), dimana terdapat faktor

situasional, seperti tingkat hiburan yang sedang dinikmati, dapat memengaruhi level FoMO. Sementara Aluytaybi dkk (2020) menjelaskan bahwa *fear of missing out* (FoMO) di media sosial mengacu pada kekhawatiran bahwa konten daring dan interaksi dari orang lain tidak terlihat dan tidak ditanggapi tepat waktu. FoMO dapat menjadi masalah, yang menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, kurangnya konsentrasi, dan ketergantungan pada media sosial untuk mendapatkan kepuasan. Selain itu, menurut Liu dkk (2023) FoMO merupakan kebutuhan untuk terhubung yang tidak terpenuhi, berdasarkan teori determinasi diri (*self-determination theory*). Ditambahkan pula bahwa frekuensi penggunaan media sosial memungkinkan seseorang untuk kerap terhubung yang berakhir dengan FoMO, (Beyens dkk dalam Liu dkk, 2023; Sommantico dkk, 2023).

Menurut Przybylski dkk (2013) *fear of missing out* terdiri dari tiga aspek, yaitu :

- 1) Motivasional
Aspek ini mengacu pada gagasan bahwa *fear of missing out* muncul sebagai akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar menurut teori *Self-Determination Theory*, yaitu otonomi (*autonomy*) yang merujuk pada kebutuhan individu untuk merasa bebas dalam mengambil keputusan dan mengatur dirinya sendiri. kompetensi (*competence*) yang berkaitan dengan kebutuhan untuk merasa mampu dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan keterhubungan (*relatedness*) yang mengacu pada kebutuhan untuk merasa terhubung, dekat, dan diterima dalam relasi sosial. Ketika kebutuhan-kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu menjadi lebih rentan mengalami *fear of missing out* sebagai bentuk kompensasi

terhadap kekosongan psikologis tersebut.

- 2) Emosional
Dalam aspek ini individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung merasakan ketidakpuasan dalam hidup dan merasakan perasaan negatif seperti sedih ketika tidak memeriksa sosial media.
- 3) Perilaku
Dalam aspek perilaku individu yang tinggi dalam *fear of missing out* cenderung menunjukkan perilaku *checking behavior* atau kebutuhan untuk terus-terusan memeriksa *smartphone* agar tidak merasa tertinggal informasi terutama pada saat guru sedang mengajar, pada saat makan, saat terbangun dari tidur dan saat ingin tidur.

3. METODOLOGI

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis *Linear Regression* dengan pengolahan data menggunakan JASP versi 0.18.1.0 for Windows. Dalam penelitian ini perilaku *phubbing* sebagai *dependent variable*, sementara *fear of missing out* sebagai *independent variable*.

Populasi dari penelitian ini adalah pelajar SMK X Jakarta dengan total jumlah 113 pelajar. Sampel dari penelitian ini berjumlah 90 orang responden, dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan skala model *Likert* yaitu skala perilaku *phubbing*, dan skala *fear of missing out*, yang telah melalui proses uji validitas isi (*logical validity-expert judge*) dan uji reliabilitas. Hasilnya skala perilaku *phubbing* terdiri dari 10 item dan $\alpha = 0,833$ (reliabel), dan skala *fear of missing out* terdiri dari 33 item dan $\alpha = 0,909$ (sangat reliabel).

Dalam penelitian ini, skala perilaku *phubbing* menggunakan aspek-aspek dari Karadağ dkk (2015), dan skala *fear of missing out* menggunakan aspek-aspek dari Przybylski dkk (2013).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dominan dalam penelitian ini adalah laki-laki (84 orang). Sebagian besar subyek penelitian memiliki perilaku *phubbing* pada taraf sedang (67 orang) dan *fear of missing out* pada taraf sedang (68 orang). Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 4. 1. Deskripsi Statistik

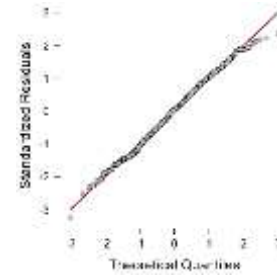
	Perilaku <i>phubbing</i>	<i>Fear of missing out</i>
Valid	90	90
Missing	0	0
Mean	27,089	88,956
Std. Deviation	5,109	15,405

Tabel 4. 2. Data demografis penyebaran responden penelitian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	84	93,9%
b. Perempuan	6	6,7%
Perilaku <i>phubbing</i>		
Tinggi	2	2,2%
Sedang	67	74,4%
Rendah	21	23,3%
<i>Fear of missing out</i>		
Tinggi	1	1,1%
Sedang	68	75,6%
Rendah	21	23,3%

4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas visual dengan grafik *Q-Q Plots Standardized Residuals*. Didapatkan hasil grafik dengan sebaran data menyebar dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, (dapat dilihat pada Gambar 4.1).

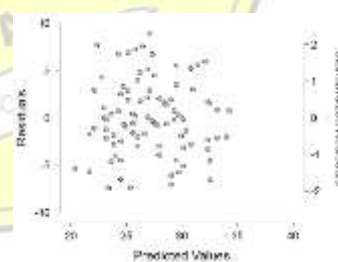


Gambar 4.1 Q-Q Plot Standardized Residuals

Selain itu, dilakukan pula uji statistik terhadap skala perilaku *phubbing* diperoleh nilai p sebesar 0,603 ($p > 0,05$) maka skala perilaku *phubbing* dikatakan berdistribusi normal, dan skala *fear of missing out* mendapatkan nilai p sebesar 0,082 ($p > 0,05$), dapat dikatakan berdistribusi normal.

4.2 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dengan menggunakan grafik *Scatter Plots* menghasilkan kesimpulan bahwa tidak ada pola yang jelas, sebaran data menyebar di atas dan di bawah, atau di sekitar angka 0, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi heteroskedastisitas terpenuhi atau tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, sebagaimana dapat dilihat pada Gambar 4.2.



Gambar 4. 2. Grafik scatter plots

4.3 Uji Multikolinearitas

Berdasarkan uji multikolinearitas, dihasilkan angka VIF pada variabel *fear of missing out* sebesar 1,000 ($< 10,00$) dan nilai *tolerance* sebesar 1,000 ($> 0,10$). Artinya tidak terjadi masalah multikolinearitas. Nilai VIF dan *tolerance* dapat dilihat pada Tabel 4.3. Setelah uji normalitas, uji

heteroskedastisitas dan multikolienaritas terpenuhi, maka dapat dilakukan uji regresi linier.

Tabel 4.3. Coefficients

Model	B	t	p	Collinearity Statistics	
				tolerance	VIF
H ₁ <i>fear of missing out</i>	0,217	8,120	<0,001	1,000	1,000

Berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa terbukti *fear of missing out* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta, dimana $B=0,217$, $t=8,120$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) (tabel 4.3). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Frans & Nugrahawati, (2024); Gao dkk, (2023); Isti & Sovitriana, (2023); Safdar Bajwa dkk, (2023); Lv & Wang, (2023); dan Hura dkk, (2021), bahwa jika *fear of missing out* dialami oleh pelajar SMK X Jakarta maka, hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*nya. Artinya apabila pelajar SMK X Jakarta memiliki keinginan untuk terus terhubung dan mengetahui apa yang terjadi di media sosial yang tinggi, maka individu akan melakukan pengabaian terhadap lawan bicara dan berfokus pada ponselnya.

Merujuk pada hasil analisis data regresi dengan metode *enter*, diperoleh skor R^2 sebesar 0,428, artinya kontribusi *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* sebesar 42,8%. Sedangkan sisanya ($100\% - 42,8\% = 57,2\%$) menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Diantaranya adalah kecanduan *smartphone* dan konformitas, (Pemayun & Suralaga, 2020; Talan dkk, 2024), peran gender, *neuroticism*, *trait anxiety* dan *problematic instagram use*, (Balta dkk, 2020), *self-presentation*, (Van der Schyff, 2022), kontrol diri, (Permata dkk, 2023), kecemasan sosial dan status sosial ekonomi keluarga, (Chu dkk, 2024),

perbandingan sosial (*social comparison*) dan kesepian, (Safdar Bajwa dkk, 2023), serta motivasi intrinsik, kewaspadaan daring (*online vigilance*) dan kebosanan (*boredom*), (Duradoni, 2023).

Berdasarkan hasil kategorisasi, skala perilaku *phubbing* berada pada rentang kategorisasi $23,33 \leq X \leq 36,67$, kategorisasi skor rendah dengan $x < 23,33$, kategorisasi skor sedang $23,33 \geq x < 36,67$ dan kategorisasi skor tinggi $x \geq 36,67$. Siswa dengan kategori rendah berjumlah 21 orang dan siswa dengan kategori sedang berjumlah 67 orang dan siswa dengan kategori tinggi berjumlah 2 orang. Pada skala perilaku *phubbing* ditemukan mean temuan sebesar 27,089 maka skor rata – rata perilaku *phubbing* yang dimiliki pelajar SMK X Jakarta berada pada kategori sedang. Dapat dikatakan perilaku *phubbing* cukup sering terjadi namun masih dapat dikendalikan.

Untuk skala *fear of missing out* berada pada rentang kategorisasi $77 \leq X \leq 121$. Hasil kategorisasi, skala *fear of missing out* memiliki skor rendah dengan $x < 77$, kategorisasi skor sedang $77 \geq x < 121$ dan kategorisasi skor tinggi $121 \leq x$. Siswa dengan kategorisasi rendah berjumlah 21 orang, siswa dengan kategorisasi sedang berjumlah 68 orang, dan siswa dengan kategorisasi tinggi berjumlah 1 orang. Pada skala *fear of missing out* ditemukan mean temuan sebesar 88,956 maka skor rata – rata *fear of missing out* yang dimiliki pelajar SMK X Jakarta berada pada kategori sedang. Dapat dikatakan pelajar cukup terpengaruh oleh fenomena *fear of missing out*, memiliki keinginan untuk terus terhubung dan mengetahui apa yang terjadi di media sosial tetapi tidak semua pelajar menunjukkan perilaku tersebut secara ekstrem.

Berdasarkan analisis mendalam terhadap aspek-aspek perilaku *phubbing* ditemukan bahwa aspek gangguan komunikasi (*communication disturbance*)

lebih tinggi dibandingkan dengan aspek obsesi terhadap *smartphone* (*smartphone obsession*). Dapat diartikan bahwa pada populasi penelitian, perilaku melihat (mengecek) layar *smartphone* lebih dari satu kali saat sedang berkomunikasi langsung dengan individu lain, cukup tinggi dan perlu ditekan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara, secara sadar menyimpan *smartphone* di saku, saat berbincang dengan teman sebaya ataupun orang yang lebih senior usianya. Responden perlu menyadari bahwa ketika dirinya menghargai orang lain saat berbincang, sejatinya hal tersebut menunjukkan bentuk harga diri yang tinggi, (Ivanka & Astuti, 2024), yang pada akhirnya akan semakin jelas terbentuk identitas ego nya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan uji analisa data, hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta. Kontribusi *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* pada pelajar SMK X Jakarta sebesar 42,8%, sedangkan kontribusi 57,2% lainnya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi, perilaku *phubbing* dan *fear of missing out* pada pelajar SMK X Jakarta ditemukan rata-rata pada tingkatan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Batmaz, H., Çelik, E., Koçak, L., Nur Tufan, B., Makas, S., & Yıldırım, M. (2024). Fear of missing out mediated the relationship between social appearance anxiety and phubbing in Turkish adults. *Journal of Gambling Issues*, 53. <https://doi.org/10.4309/XYRB3379>
- Chu, X., Chen, Y., Litifu, A., Zhou, Y., Xie, X., Wei, X., & Lei, L. (2024). Social anxiety and phubbing: The mediating role of problematic social networking and the moderating role of family socioeconomic status. *Psychology in the Schools*, 61(2), 553–567. <https://doi.org/10.1002/pits.23067>
- Duradoni, M., Raimondi, T., Buttà, F., & Guazzini, A. (2023). Moving beyond an Addiction Framework for Phubbing: Unraveling the Influence of Intrinsic Motivation, Boredom, and Online Vigilance. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/6653652>
- Frackowiak, M., Hilpert, P., & Russell, P. S. (2024). Impact of partner phubbing on negative emotions: a daily diary study of mitigating factors. *Current Psychology*, 43(2), 1835–1854. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04401-x>
- Frans, L.A., & Nugrahawati, E.N. (2024). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing Gen Z Pengguna TikTok di Kota

- Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 578-583.
<https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10142>.
- Gao, B., Shen, Q., Luo, G., & Xu, Y. (2023). Why mobile social media-related fear of missing out promotes depressive symptoms? the roles of phubbing and social exclusion. *BMC Psychology*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01231-1>
- Holte, A. J. (2023). The State Fear of Missing Out Inventory: Development and validation. *Telematics and Informatics Reports*, 10.
<https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100055>
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 34–45.
- Istia, D. A., & Sovitriana, R. (2023). Pengaruh Fear of missing out terhadap Phubbing dengan social media addiction sebagai mediator di SMPK 3 Penabur Jakarta Pusat. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol 3 No 3,
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.302>.
- Ivanka, N. C., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Harga Diri dengan Phubbing pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, Vol. 8, No. 1, April 2023: hlm 113-119, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27863>.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). *Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. Journal of Behavioral Addictions*. 4(2). 60–74.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>. Diakses pada 14 Maret 2025
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11(1).
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Liu, X., Geng, S., Lei, T., Cheng, Y., & Yu, H. (2024). Connections between Parental Phubbing and Electronic Media Use in Young Children: The Mediating Role of Parent–Child Conflict and Moderating Effect of Child Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 14(2).
<https://doi.org/10.3390/bs14020119>
- Lv, S., & Wang, H. (2023). The Effect of College Students' Boredom Proneness on Phubbing: The Chain-Mediating Effects of Fear of Missing Out and Online Vigilance. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023.
<https://doi.org/10.1155/2023/9713789>
- Pemayun, P., & Suralaga, F. (2020). Are Smartphone Addiction, Fear of Missing Out (FoMO), and Conformity have impact for Phubbing from Millennial Generation? *European Alliance for Innovation*,
<https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293457>
- Permata, B., Rahaju, S., & Yunanto, T. A. R. (2023). Phubbing in Millennial Generation: Influence of Fear of Missing Out and Self Control. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 1(1), 220.
<https://doi.org/10.12928/jehcp.v1i1.25001>
- Pivetta, E., Marino, C., Bottesi, G., Pastore, M., Vieno, A., & Canale, N. (2024). The influence of

maternal and paternal phubbing on adolescents' problematic gaming: A two-wave mediation model. *Computers in Human Behavior*, 152.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108058>

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Safdar Bajwa R, Abdullah H, Zaremohzzabieh Z, Wan Jaafar WM and Abu Samah A (2023) Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Front. Psychol.* 13:1072551. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1072551

Talan, T., Doğan, Y., & Kalinkara, Y. (2024). Effects of Smartphone Addiction, Social Media Addiction and Fear of Missing Out on University Students' Phubbing: A Structural Equation Model. *Deviant Behavior*, 45(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2235870>

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>

Van der Schyff, K., Renaud, K., Puchert-Townes, J., & Tshiqi, N. (2022). Investigating the mediating effects

of phubbing on self-presentation and FoMO within the context of excessive Instagram use, *Cogent Psychology*, 9:1, 2062879, DOI: 10.1080/23311908.2022.2062879